

Vitales Lifestyling

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Thomas Wörz

1. Tag

- Check-in im Hotel
- Beginn 16.00 Uhr
- Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen im Seminarraum
 - Einführung in das Thema:
„Der Zustand des Seins und die Auswirkungen auf einen gesunden Lebensstil“
„Modelle zur Förderung der Motivation und Veränderungsbereitschaft“
„Lachen - ein Förderer unserer Gesundheit“
- ab 19.00 Uhr
- Abendessen – VitalMenü

2. Tag

- Beginn 07.30 Uhr
- aktives Erwachen
- ab 08.30 Uhr
- Frühstück
- ab 09.30 Uhr
- Thema: „Wahrnehmen und Erleben im Hier und Jetzt sein“
- ab 10.30 Uhr
- Thema: Die Energiebalance: Beanspruchung und Erholung
anschl.: Aktiveinheit: Outdoor (Nordic Walking)
- ab 12.30 Uhr
- Mittagessen – VitalMenü
- ab 14.00 Uhr
- Thema: Mentale Stärke zur Steigerung der psycho-sozialen Kompetenz
- ab 16.30 Uhr
- Selbsterfahrung – Wellnessangebot des Hotels
- ab 19.00 Uhr
- Abendessen – VitalMenü

3. Tag

- Beginn 07.30 Uhr
- aktives Erwachen
- ab 08.00 Uhr
- Frühstück
- ab 9.30 Uhr
- Thema: Gehirngerechte Ernährung und die Leichtigkeit des Seins
„Bodystyling und Selbstkompetenz“
Aktiveinheit: Kräftigung mit dem Gymstick
anschl.: Optimierung des indiv. Lebensstils
- ab 13.00 Uhr
- Seminarabschluss und Mittagessen – VitalMenü